

Étirement des méridiens à la Tao Academy

selon Shizuto Masunaga

Le vendredi de 17h30 à 19h00.

Le cours d'étirement des méridiens s'organise autour de l'étude d'une série de postures et mouvements simples qui permettent de s'assouplir et d'améliorer son état de santé. Ces exercices, accessibles à tous, portent une attention particulière à la respiration profonde qui aide à détendre les lignes de tension et remettre l'énergie en circulation. La spécificité de cette pratique est l'utilisation d'images mentales. Celles-ci guident le corps à travers les exercices au lieu de contrôler consciemment la respiration et les mouvements. L'utilisation de la force de gravité permet aux postures de se déployer efficacement et économiquement à travers le corps. La prise de conscience des sensations corporelles conduit à une perception interne de soi qui permet à chacun de faire l'expérience de ce que signifie "être pleinement vivant". La pratique des étirements des méridiens agit aussi bien sur la vitalité et la flexibilité du corps que sur le relâchement mental.



Professeur : Anouk est diplômée du Centre National de Danse Contemporaine d'Angers (CNDC) . Elle mène depuis 1992 une carrière de danseuse, chorégraphe et pédagogue. Son travail artistique et pédagogique se base sur la relation entre la perception et le mouvement. Il est très influencé par les philosophies Zen et Taoïste. Anouk a pratiqué le Tai Chi Chuan de style Yang et le yoga Iyengar pendant de nombreuses années pour accompagner son travail de création. Elle a étudié le Shiatsu avec Yuichi Kawada à Bruxelles et pratique depuis une dizaine d'années les étirements des méridiens selon Shizuto Masunaga. Son souhait, à travers ses différentes pratiques est de vivre et communiquer un état d'ouverture tant physique que psychique qui est changement, diversité et poésie.

Il est conseillé de porter une tenue souple en coton de préférence et d'amener un matelas de yoga en mousse ou une couverture pour le travail au sol.